

找到實現你個人命定的自信心

成功

作

白

己

How to Succeed
at being

Yourself

喬依絲·邁爾著
by Joyce Meyer
黃美瑟 譯

目 錄

前言	1
第 1 章 自我接納	5
第 2 章 你的自我形象會影響你的未來	17
第 3 章 我很好，而且正朝著目標邁進！	29
第 4 章 你是否失去了自我？	41
第 5 章 必須有自信	57
第 6 章 自由地發展你的潛力	67
第 7 章 懂得區分你的「身分」及「行為」	85
第 8 章 領受恩典、恩惠與憐憫	121
第 9 章 相信與領受	143
第10章 在心裡站立	155
第11章 定罪會摧毀自信心	187
第12章 禱告時有信心	217
結語	257
建立與主個人關係的禱告	260
注釋	262
參考書籍	265

前言

「使基督因你們的信，〔確實地〕住（定居、居住、永遠設立祂的家）在你們心裡，叫你們的愛心有根有基。」（以弗所書三章17節）

這本書是探討關於如何認識自己、接納自己，以及實現神對你的命定。

在我服事他人的生涯中，我發現大部分的人真的都不喜歡自己。這是一個非常嚴重的問題，比一個人所能想像的還要嚴重。

假如我們和自己處不來，和其他人也會處不來；假如我們拒絕自己，就會覺得別人好像也在拒絕我們。人際關係是我們生命中非常重要的一部分；我們對自己的觀感如何，是決定我們在人生及人際關係中能否成功的一個要素。

當我與缺乏安全感的人在一起時，通常也會讓我覺得對他們沒有安全感。神的旨意絕對不是要祂的兒女們沒有安全感，因為沒有安全感是魔鬼的作為。

耶穌來，是要恢復我們的生命，¹而其中祂所要恢復的部分，就是要讓我們擁有一個健康、平衡的自我形象。

你怎麼看自己？

我們的自我形象，就是我們對自己的內在圖像。假如我們對自己的看法不健康或不合乎聖經真理，我們對自己的看法就會受恐懼、缺乏安全感，以及各種錯誤的觀念所折磨。請注意，我是說「**我們會受折磨**」。

那些對自己沒有安全感的人，通常在他們的思想、情緒，以及社交與屬靈的生活上都會受折磨。我知道他們的痛苦，因為我和他們當中的幾千個人談過話，而且我本身也曾因同樣的問題受過折磨。

我還記得那種痛苦的感覺，就是與別人在一起時，總覺得他們不喜歡我；或者想做某些事，卻不能毫無束縛地跨出去嘗試。後來我研讀神的話語，並接受祂無條件的愛與接納，才為我的生命帶來了醫治。這些話語也能為你做到同樣的事。

從滅亡中得拯救

「撒該站著對主說：『主啊，我〔現在〕把所有的一半〔歸還〕給窮人；我若詭詐了誰，〔現在〕就還他四倍。』耶穌說：『今天〔彌賽亞和屬靈的〕救恩到了這家〔所有的成員〕，因為他也是亞伯拉罕〔真正屬靈〕的子孫。人子來，為要尋找，拯救喪失的人。』」（路加福音十九章8～10節）

請注意，第10節所指的是一種「景況」，而不是「對

象」。我們在前一節中，看見這個稅吏長撒該和他的全家人都接受了救恩。他們從前失喪，而現在蒙了拯救，然而他們所得的救恩並非到此為止。

「人子來，為要尋找，拯救失喪的人」這句話，告訴我們耶穌來不僅要救我們脫離罪惡，也要拯救我們脫離撒但想用來毀滅我們生命所做的每一件事。

神對我們每個人都有一個命定，而我們也應該自由地去實現它；然而，只要我們仍然缺乏安全感及擁有一個低劣的自我形象，就永遠無法實現這個計畫。

神肯定你！

「我未將你造在腹中，我已曉得你；你未出母胎，我已〔分別你為聖〕……。」（耶利米書一章5節）

神從不要我們對自己有不好的觀感；祂要我們充分地認識自己，並能夠接納自己。

沒有人能像神一樣那麼清楚地認識我們。雖然祂認識我們，也知道所有關於我們的事（包括我們的缺點），祂卻仍然肯定及接納我們。雖然祂不認同我們錯誤的行為，但祂依然堅定地向我們每個人委身。

從接下來的內容，你將有機會學習「你的所是」及「你的所為」這二者之間的不同。你會發現雖然神厭惡你所做的事，但祂仍然愛你這個人；祂可以輕易地將這二者作區分。

神是一位看重內心的神；祂看我們的內心，而不只是看

我們所居住、似乎經常為我們帶來許多麻煩的外在軀殼（肉身）。我相信，若是神能將這二者加以區分，祂也能教導我們做同樣的事。

我相信閱讀本書會成為你生命中的一個轉捩點，在書中你會學習到如何面對自己的軟弱，不會因這些軟弱而討厭自己。你會經歷醫治與自由，而那將會釋放你、使你得以成功地作自己。

第1章

自我接納

「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。」（箴言廿三章7節）

你喜歡自己嗎？你也知道有許多人並不喜歡他們自己。我有多年的服事經驗，幫助人在情感、思想、屬靈及社交生活上，成為一個健全的人。單是發現大多數的人都不喜歡自己這件事，就帶給我在服事上一個重大的突破。有些人知道自己有這個問題，但有些人卻完全不知道，這就是他們生命中許多問題的根源所在。

拒絕自己、甚至厭惡自己，是導致許多人際關係出現問題的原因。神希望我們擁有良好的人際關係。我發現聖經是一本關於「關係」的書，我在裡面看到了關於我與神、與其他人，甚至與自己之間關係的教導。

追求和睦的人際關係

「也要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。」〔不要只是渴望與神、與人、與自己有良好的關係，乃要竭

力追求，一心追趕！〕」（彼得前書三章11節；括號中為擴大版聖經翻譯，以下同）

神的話吩咐我們要有良好的人際關係，也教導我們如何去發展及維護這些關係。

我發現擴大版聖經（The Amplified Bible）的這節經文有很好的啓示。當我查考這節經文時，聖靈向我啓示首先我必須與神和好。我必須相信祂愛我，祂不會等到我變成完美無缺時才來愛我；神在每一時刻都會毫無條件、完完全全地愛我。第二，我必須**領受**祂的愛。

領受是一件大事。當我們從神有所領受時，我們就是把祂所賞賜的東西接納為自己的一部分。當我們領受神的愛，我們心裡就有祂的愛；一旦我們充滿神的愛，我們就會開始愛自己，也會開始回應祂的愛，並將祂的愛傳到其他人身上。

切記：我們無法給出自己所沒有的東西！

神的愛

「……所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。」（羅馬書五章5節）

聖經教導我們，神所賜的聖靈把祂的愛澆灌在我們心裡。意思是說，當我們憑信心接受祂的兒子耶穌基督，主就以聖靈的形式居住在我們心中，並帶著愛進入我們的生命，因為神就是愛（參考約翰一書四章8節）。

我們都應該省察自己，是如何看待神白白賞賜的愛。我們是否因為覺得自己不值得被愛，而拒絕了神的愛？我們是否認為，神與那些曾經拒絕或傷害過我們的人沒什麼兩樣？抑或是我們憑信心領受祂的愛，相信祂大過我們的失敗與軟弱？

你與神、與自己、與其他人的關係如何？

我從沒想過我和自己也有人際關係上的問題。在神開始教導我這些領域之前，我從沒想過這件事。現在我知道，和自己獨處的時間比和其他人相處的時間還多，所以，和自己相處融洽是一件極為重要的事。

你永遠都擺脫不了自己。

我們都知道要日復一日地和一些與自己處不來的人共事，是件很痛苦的事，所幸至少晚上我們不需要把那個人帶回家。但我們卻日日夜夜都和自己在一起，片刻也無法擺脫，即使分開一秒鐘也不可能。所以，這就是為什麼與自己相處融洽是一件如此重要的事。

我們無法給別人自己所沒有的東西

「你們白白地得來，也要白白地捨去。」（馬太福音十章8節）

靠著主的幫助，我學會如何領受神的愛、如何以一個平衡的方式愛自己、如何以愛回應神，以及如何愛其他人。然而，由於我過去的家庭背景，要學會這些事對我而言絕對不是那麼容易的。

我在人際關係方面似乎總有許多的問題，而我真的也不明白究竟原因何在。在我喜歡且相處融洽的人當中，我找不到一個對我也有同樣感覺的人。藉著神的幫助，我終於知道問題所在：我想把自己所沒有的東西給別人。

在我剛成為基督徒時，就聽過一些講道教導關於基督徒要彼此相愛的重要性，而我也真誠地想憑愛心待人處世，但是卻一再地失敗。我需要把神的答案和我在某方面的問題作連結。雖然我親耳聽過神愛我，但我心裡並沒有真的這樣相信。我或許把它視為一般的教義來相信，卻從未將它應用在我個人的生命中。我有人際關係的問題，也有解決這個問題的答案，但我卻無法將這兩者作正確的連結。

很多時候我們知道自己的問題，但似乎找不到正確的解決方法；或者，我們經常在神的話語中找到問題的答案，卻不知道我們的問題出在哪裡。神想啓示我們問題真正的本質，並讓我們從祂的話語中找到答案。當我們把這兩件事作正確的連結——就是把真正的問題和正確的啓示相結合——撒但就會開始退出，而自由就會開始進入我們的生命中。

舉例來說，我看見聖經告訴我們應當憑愛心行事。我知道自己對實踐「愛」有困難，卻不知道我的問題其實是有根源可循的。

我們屢次想除去出現在我們生命中的壞果子，卻沒有去處理導致問題的根。若是根仍然存在，果子就會一再地長回來。無論我們把表面的問題解決過多少次，最後它還是會再回到我們的生命中。這樣的循環令人深感挫折，我們已經竭盡所

能地在解決問題了，卻似乎仍找不到能使我們的痛苦一勞永逸的方法。

我曾經拼命地想對人展現關愛，但是卻因自己沒有領受神的愛，以致無法把愛給出去。我沒有一絲的愛可以付出。

愛鄰舍如同愛自己

「因為全律法〔論及人與人之間的關係〕都包在『愛人如己』這一句話之內了。」（加拉太書五章14節）

當我在尋求這個問題的答案時，聖靈以一種我未曾見過或聽過的方式，向我啓示加拉太書五章13節的經文。當時我的婚姻出現問題，丈夫和我之間彼此水火不容，我們雙方好像總是意見不合，兩個人總是吵個不停，這對我們的孩子造成了負面的影響。我內心所有的焦慮以及這些紛擾，也影響了我的健康。我必須找出解決之道才行！

愛就是答案

「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」
（約翰一書四章18節）

當聖靈向我啓示這節經文時，我問自己：「這有可能嗎？」我真的聽到了神的聲音嗎？這是像「耶穌愛我，我知道，因有聖經告訴我」那樣簡單嗎？當時我的心中被恐懼所籠

罩，而約翰一書四章18節則告訴我：「愛既完全，就把懼怕除去。」

每一天，我都想以「完全的愛」行事，但是都失敗了。我以為「完全的愛」是指我必須完美無缺地愛別人，而現在我開始了解完全的愛是神愛我的方式，惟有祂能夠以完全的愛來愛人。

即使我們不完全，神的愛仍舊是完全的！

被愛就能夠愛人

「使基督因你們的信，〔確實地〕住（定居、居住、建立祂永遠的家）在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒〔就是神所委身的人，經歷那一份愛〕一同明白基督的愛是何等長闊高深。」（以弗所書三章17～18節）

當我思想這段經文以及其他類似的經文時，覺得自己好像是個第一次看得見的瞎子一樣。我的問題是因為缺乏愛。在我一生中從未領受過適當的愛，所以我從未學習如何適當地愛自己。我甚至不喜歡自己，更別說要愛自己了。

假如沒有人愛我們，我們就找不到愛自己的理由，因為我們以為假如別人不愛我們，就表示我們不值得被愛。

我們應該要愛自己——不是以一種自私或自我為中心、會使我們的生活變得放縱的方式，而是以一種平衡及敬虔、能單純證實神的創造在本質上是美善與正確的方式。或許過去那

些經年累月的不幸經歷，使我們變成一個有許多瑕疵的人，但那並不表示我們因此就是一個毫無價值、或是一無是處的垃圾。

我們必須有這種愛：「我能愛神所能愛的，雖然我不喜歡自己所做的每件事，但因為神接納我，所以我也要接納自己」；我們也必須發展這種成熟的愛：「我知道我需要改變，而且我也想要改變。事實上，我相信神每天都在改變我，同時我也不會拒絕神所接納的；我會接納現在的我，因為我知道自己不會一直停留在這種光景中。」

我們的信心使我們對未來有盼望。神會幫助我們征服我們的仇敵，如同祂在過去幫助以色列人一樣（參考申命記七章22節）。當我們繼續仰望祂的話語，祂就會榮上加榮地改變我們（參考哥林多後書三章18節）。祂是使我們信心創始成終的主（參考希伯來書十二章2節）。祂既然在我們心裡動了這善工，也必成全這工（參考腓立比書一章6節）。

我們一旦領受神的愛並開始愛自己、接納自己，就會大大地改善我們與神之間的關係。除非我們接受祂的愛，否則就無法產生這樣的循環。我們能愛祂，是因為祂先愛我們（參考約翰一書四章19節）。

當你想把一份禮物送給某人，但那個人卻一再地拒絕接受你的禮物，我們都了解，那會是多麼令人感到挫折的事。我喜歡帶給人驚喜，把他們需要或想要的東西送給他們。有一次我為某人策劃了一個驚喜，我出去買東西、花了自己的錢、將一切都準備妥當，然而當我拿出禮物時，那個人卻表現得非常

沒有安全感，不知道只需要優雅地接受我的禮物就行了。

缺乏安全感或覺得自己沒有價值，都會讓我們不太容易領受恩典。我們可能覺得自己必須有所作為，才能賺取或配得所得到的東西。我們可能會質疑：「**為什麼會有人只想白白地送我東西？**」我們或許也會懷疑：「他們到底有什麼企圖？他們想從我這邊得到什麼好處？他們背後有什麼目的？」

我曾經想送給某些人東西，但卻需要我花很多時間和精力說服他們相信，我只是希望他們能夠擁有那東西；最後情況變得極為尷尬，其實我只是要他們接受這份禮物而已！我只是希望他們能優雅地接受並且享受我的禮物，並且表達欣賞之意而已。

如果身為人類的我們會有這種感受，那麼當神把祂的愛、恩典與憐憫賜給我們，卻因我們錯誤的謙卑或覺得自己不配而拒絕接受它們時，神的感受豈不是更強烈？當神向我們彰顯愛，祂是想展開一個循環，祂不只是要祝福我們，也是要讓其他人都蒙受祝福。

神的計畫是這樣：祂要我們領受祂的愛、要我們以一種平衡及敬虔的方式愛自己、熱烈地愛祂以回應祂的愛，進而能愛所有出現在我們生命中的人。

然而，多年來我們都沒有遵守這個計畫，我們甚至沒有以自己的愛去愛人，更別提以神的愛去愛人了。請記住，除非我們先讓神愛我們，否則我們不會有任何愛去愛人。

你如何看待自己？

我們的自我形象就是我們對自己的內在圖像，假如我們對自己的看法不健康或不合乎聖經真理，我們對自己的觀感就會受恐懼、缺乏安全感及各種錯誤的觀念所折磨。請注意，我是說「**我們會受折磨**」。

我還記得那種沉痛的感覺，就是置身於人群當中，卻覺得他們不喜歡我；或者想做某些事，卻無法不受束縛地跨出去嘗試。後來，當我查考神的話語並接受祂無條件的愛與接納後，就為我的生命帶來了醫治。同樣的情況也能發生在你身上。

神對我們每個人都有一項命定，而我們也應該自由地去實現它；然而，只要我們仍然覺得缺乏安全感且擁有一個低劣的自我形象，我們就無法實現那個命定。神從來不要我們對自己有不好的觀感，祂要我們充分地認識自己，然而卻也能夠接納自己。

我相信閱讀這本書會成為你生命中的一個轉捩點，你在書中會學習如何面對自己的軟弱，而不是因為它們而討厭自己。你會經歷醫治與自由，而那會釋放你得以成功地作你自己。

【作者介紹】

喬依絲·邁爾從一九七六年開始教導聖經，並於一九八〇年投入全職服事。她著有超過七十本激勵人心的好書，包括暢銷書《心思的戰場》、《成功管理你的情緒》、《拒絕的根》（以上皆由以琳書房出版）等。她也發行了數千卷教導錄音帶，並擁有完整的影音圖書館。她主講的廣播與電視節目「享受生命的每一天」（Enjoying Everyday Life），在許多國家皆可收聽或收看；此外，她也經常應邀到世界各地主領聚會。喬依絲及其夫婿戴夫（Dave）育有四名子女（皆已成年），目前定居在密蘇里州的聖路易市。